

Keski-Suomen Hengitysyhdistyksen kevätkauden 2019 ohjelma

Ajantasalla olevat tapahtumat löydät parhaiten yhdistyksen kotisivuilta hengitysyhdistys.fi/keskisuomi.

Tervetuloa mukaan toimintaamme!

Tulethan tuoksutta tilaisuuksiin! Hallitus

JÄSENILLAT JA YLEISÖLUENNOT

Su 20.1. klo 15.00 hajusteeton teatterinäytös "Kirjopesu" Huoneteatterissa. Hinta 15 € sis. lipun ja kahvin. Ilmoittautumiset Seppo Salmiselle, p.0400 913 291. Väliajalla arvotaan Wello2-hengitysharjoituslaite.

Ti 26.2. klo 18.00 sääntömääräinen kevätkokous Palokan ABC:llä, Palokanorsi 10, Jkl. Kokouksen päätteeksi kahvitarjoilu.

Ke 13.3. harvinaisten luento- ja keskustelutilaisuus klo 17.30 alkaen Kansalaistoiminnan keskus Matarassa, Matarasali (B), Matarankatu 6 A1, Jkl. Lisätietoja ja ilmoittautuminen 5.3. mennessä Marika Kiiikala-Siuko, p. 050 539 3071.

Kesäteatteriretki suunnitteilla.

LIIKUNTAA JA VIRKISTYSTÄ

Vesijumppa Vaajakosken uimahalli Wellamon monitoimitaltaassa torstaisin klo 17.00 - 17.45 alkaen 10.1. Ohjaajina kaupungin vetäjät, kaupungin ilmoituksissa nimellä kevennetty vesijumppa. Hinta on uimahallin normaali pääsymaksu, kassalta saa rannekkeen jumppaa varten. Lisätietoa Sinikka Lampila, p. 040 162 0610.

Täysin palkein- laulupiiri

Kansalaistoiminnan keskus Matarassa, Matarankatu 6 A 1, nh Talvikki (2. kerros) klo 17.30 - 19.30 keskiviikkoina 16.1., 20.2., 20.3., 24.4. ja 15.5. Tervetuloa Aila Kuokkasen johdattamana tehokkaaseen keuhkohanjoitteluun. Lisätietoa Aila Kuokkanen, p. 050 5923 631.

Virkistävä kevytjumppa tiistaisin 8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3., 2.4., 16.4., 30.4. ja 14.5. klo 19 -20, paikkana Jyväskylä, tila Paja, Palokunnankatu 16, 40700 Jkl. Lisätietoa Veikko Valli, p. 0400 546 766.

VERTAISTOIMINTAA

Sisäilmasta oireilevien vertaisryhmä maanantaina 7.1., 4.2., 4.3., 1.4. ja 6.5. Huhtikuusta alkaen paikkana Piippurannan klubi, Paperitehtaankatu 1, Jkl. Vertaisohjaajana Tiina Salminen, p. 040 586 8884.

Uniapneaa sairastavien vertaisryhmä

Ke 6.2. klo 17.45–20.00 aiheena Hyvä Uni, paikkana huonekaluliike Unijukka, Keljon kauppakeskus.

Ma 4.3. klo 13.15 -15.00 Vaajakosken uimahalli Wellamossa, kokoontuminen ensin kahviossa ja altaalla klo 14.00-15.00.

Ke 10.4. klo 17.30- 19.30 unihoitajan luento ja kyselytilaisuus Kansalalaistoiminnan keskus Matarassa, nh. Talvikki (2. kerros), Matarankatu 6 A 1, 40100 Jkl.

Ma 20.5. klo 13.15-15.00 tapaaminen Vaajakosken uimahalli Wellamossa, kokoontuminen ensin kahviossa ja altaalla klo 14.00-15.00. Vertaisohjaajina Marja-Leena Kerttula, p. 050 553 7374 ja Pirkko-Leena Aarnikoivu.

Keuhkohtaumaa sairastavien vertaisryhmä

käynnistetään tarvittaessa. Ilmoitakaa kiinnostuksestanne Veikko Vallille, p. 0400 546 766.

JÄSENMAKSUT 2019

Pääjäsen 25 €, perheenjäsen/nuorisojäsen 17 €.

HALLITUS 2019

Seppo Salminen, puheenjohtaja, 045 126 0597
Veikko Valli, vpj., jäsenasiat, 0400 546 766
Tiina Salminen, sihteeri, tiedotus, 040 586 8884
Sinikka Lampila, 040 162 0610
Outi Puukari, tiedotus 044 325 1684
Leena Uusitalo, 040 563 8645
Rahastonhoitaja (ei hallituksen jäsen)
Riitta Salminen, 050 5677 116.

YHTEYSTIEDOT

Postiosoite: Keski-Suomen Hengitysyhdistys ry, c/o Salminen, Silokkaantie 8 C 12, 40640 JYVÄSKYLÄ.
Sähköposti: keskisuomi@hengitysyhdistys.fi
Kotisivut: hengitysyhdistys.fi/keskisuomi
Puhelimitse saa tietoa soittamalla hallituksen jäsen-ten puhelinnumeroihin.